

PRÉVENIR ET FAIRE FACE

Comment prévenir et faire face au Burnout ?

Etudier les Risques Psychosociaux dans leur globalité :

- Faire un état des lieux en identifiant les risques psychosociaux (RPS) au travers du document unique d'évaluation des risques professionnels,
- Poser un diagnostic sur les RPS en analysant les situations de travail selon une méthodologie adaptée,
- Mettre en place un plan d'action à faire valider de façon partagée et à actualiser régulièrement lors des points d'étapes.

Préconisations individuelles

- Ne pas banaliser la fatigue : ne pas hésiter à consulter,
- Oser en parler (direction, manager, médecin du travail...),
- S'autoriser des temps de pause et de récupération,
- Séparer le temps de travail de la vie privée,
- Pratiquer régulièrement une activité de loisirs.



POUR EN SAVOIR PLUS

Votre service de santé au travail vous accompagne.

Tout salarié (en arrêt ou en poste) peut demander une visite de pré-reprise ou occasionnelle auprès du médecin du travail sans en aviser son employeur et sans que celui-ci n'en soit informé.



2, avenue du Professeur Alexandre MINKOWSKI
37170 Chambray les Tours
www.apst37.fr

Inspection du travail (DIRECCTE)

12, place de l'Etape
CS 85809
45058 Orléans cedex 1
Tel : 02 38 77 68 00
www.centre.directe.gouv.fr

INRS
www.inrs.fr

L'employeur a l'obligation de préserver
la santé physique et mentale des salariés.
(Art. 4121-1 du Code du travail)



BURNOUT
épuisement professionnel

Comprendre
Identifier
Prévenir
Faire face

www.apst37.fr



LE BURNOUT

Ce concept a été défini dans les années 1970 pour désigner un **syndrome d'épuisement des ressources physiques, émotionnelles et psychiques dans le cadre du travail.**

La personne atteinte de Burnout ne s'en rend pas forcément compte. Le processus est sournois, voire pernicieux.

Soyez attentif aux signaux que peuvent vous envoyer vos proches et vos collègues de travail.

LES SIGNES CONSTITUTIFS DU BURNOUT

(selon le modèle de MASLACH)

1. Epuisement émotionnel : sentiment d'être vidé de ses ressources émotionnelles
2. Cynisme : attitude négative, dure et détachée, désengagement progressif, déshumanisation des relations
3. Perte du sentiment d'accomplissement : sentiment d'inefficacité et d'incapacité à répondre aux attentes de l'entourage, démotivation et perte d'ambition...

LES SIGNAUX D'ALERTE

- Le matin, vous allez au travail à reculons,
- Le travail n'a plus de sens pour vous,
- Vous avez perdu votre motivation, votre créativité,
- Vous vous isolez de plus en plus,
- Vous avez l'impression d'être épuisé en fin de journée,
- Vous êtes toujours fatigué après une nuit de sommeil,
- Travailler avec des gens tout au long de la journée vous demande beaucoup d'effort,
- Votre état de santé se dégrade (douleurs diffuses, lombalgies, recours à des produits addictifs ...),
- Vous craquez à cause du travail...

